

## Para empezar

### Ideas principales

- Algunas veces los sentimientos pueden ser fuertes.
- Es necesario controlar los sentimientos fuertes.
- Poner las manos sobre el estómago y decir “Basta” son maneras de empezar a calmarse.

### Palabras clave

Frustración/frustrado(a), sentimiento fuerte

### Objetivos

Que las niñas y los niños:

1. Reconozcan y nombren el sentimiento cuando ellas y ellos u otras personas se sientan frustrados(as).
2. Demuestren cómo poner las manos sobre el estómago y decir “Basta”.

### Materiales para esta semana

- Día 1: Títere Niño, canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, copias del Enlace con el hogar de la Semana 14.
- Día 2: foto de la Semana 14.
- Día 3: tarjetas de los Sentimientos (las dos de frustrado y frustrada y una de feliz, triste, asustado/a, sorprendido/a, enojado/a, preocupado/a).
- Día 4: canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, cartel Cómo Calmarse.
- Día 5: cuento con el tema de la semana.

### ¿Por qué es importante este tema?

Las niñas y los niños que pueden controlar sus sentimientos en situaciones emocionalmente tensas tienen más éxito en la transición a la escuela primaria.

### Notas para la y el docente

Las niñas y niños de menor edad, se enfrentan a nuevas tareas de aprendizaje y que en ocasiones son difíciles. Con frecuencia pueden sentirse

frustrados(as). Recuérdeles que usar las Habilidades para Aprender y los Pasos para Calmarse les ayudará a cumplir más fácilmente sus tareas.

### Uso diario de habilidades

Pida a las niñas y a los niños que **ANTICIPEN** cuándo pueden tener sentimientos fuertes y qué pueden hacer para empezar a calmarse.

Preste atención cuando tengan sentimientos fuertes y necesiten calmarse, y **REFUERCE** el uso de los Pasos para Calmarse con comentarios específicos: **Vi que empezaste a sentirte muy frustrado(a) con aquel rompecabezas. Pero luego vi que pusiste las manos sobre el estómago y dijiste “Basta”. Me di cuenta de que esto te ayudó a calmarte.**

- Demuestre cómo observar lo que siente en su cuerpo y decir “Basta” para calmarse cuando se tienen sentimientos fuertes.
- Recuérdeles que pongan las manos sobre el estómago y digan “Basta” cuando tienen sentimientos fuertes, y muéstreles para que sepan cómo hacerlo.

Pida que **REFLEXIONEN** acerca de cómo poner las manos en el estómago y decir “Basta” les ayudó a empezar a calmarse cuando tuvieron sentimientos fuertes.



#### Recuerde

Recoja la hoja del Enlace con el hogar de la semana anterior y envíe a cada familia la correspondiente a esta semana.

## Día 1: Guion para títeres

**Materiales:** Títere Niño, canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, estrofa 1

Maestro(a): **La semana pasada aprendieron que ustedes sienten sus sentimientos en el cuerpo. Enfocar la atención en cómo se siente el cuerpo es una manera de aprender acerca de los propios sentimientos. Pongan las manos sobre su estómago.** Demuestre cómo hacerlo. Pida al grupo que imite lo que usted hace. **El estómago puede decirnos muchas cosas acerca de cómo nos sentimos, sobre todo si tenemos sentimientos desagradables. Creo que oigo a \_\_\_\_\_** (Títere Niño).

Niño (muy frustrado): ¡Oh no!

Maestro(a): **¿Qué pasa? ¿Qué ocurrió?**

Niño (todavía muy frustrado): **Estaba coloreando una estrella de papel y me salí de la raya.**

Maestro(a): **Debes sentirte muy frustrado. Tienes un sentimiento fuerte. Pon las manos en el estómago y di “Basta”.** Mueva las manos de Niño hacia su propio estómago. (Diríjase al grupo) **Hagan lo mismo que hace \_\_\_\_\_** (Niño).

Niño: ¡Basta!

Maestro(a): **Esto es lo primero que tienes que hacer cuando necesitas calmarte. Poner las manos sobre el estómago te ayuda a enfocar la atención en lo que le ocurre a tu cuerpo. ¿Se siente incómodo tu cuerpo? ¿Es desagradable para el cuerpo sentir frustración?**

Niño: **Sí.**

Maestro(a): **Eso es una pista que te indica que tienes un sentimiento fuerte. Decir “Basta” te recuerda que debes empezar a calmarte. Vas a aprender otras maneras de calmarte. Pero por ahora, simplemente quédate calladito junto a mí. Luego te ayudaré con tu estrella.**

Niño deja escapar un gran suspiro y se sienta junto al maestro(a).

Niño (con un tono de voz más calmado): **Está bien. Gracias.**



Enseñe la estrofa 1 de “Cuando mi sentimiento es muy fuerte” y cántenla durante el día y a lo largo de la semana.

Encontrará la letra al final de esta *Guía*.



Jueguen el juego “Cambia la Forma” una o más veces a lo largo del día y continúen jugándolo durante esta semana.

Consulte la ficha con la descripción del juego en la semana anterior.

## Día 2: Historia y conversación

**Materiales:** foto de la Semana 14

Ayer \_\_\_\_\_ (Títere Niño) se sintió frustrado. Era un sentimiento fuerte y lo que sentía en su cuerpo era desagradable.

### Muestre la Foto 14



Pregunte al grupo acerca de lo que ve y cree que sucede en la foto. Señale los elementos de la historia.

**Ella es Tania. Está intentando atar las agujetas de su zapato, pero parece que no puede hacerlo correctamente. Intentó atarse el otro zapato y no pudo, entonces lo lanzó detrás de ella. Empezó a llorar.**

1. **Piensen en Tania.** Dé tiempo para pensar. **Si creen que tiene un sentimiento fuerte, aplaudan dos veces.**  
**Tania se siente muy frustrada. Los sentimientos de frustración pueden aparecer cuando ustedes están intentando hacer algo que es realmente difícil. Por ejemplo, puede ser que estén armando un rompecabezas y no logran que las piezas encajen. \_\_\_\_\_ (Niño) estaba frustrado cuando al colorear su estrella de papel se salió del contorno.**
2. **¿Cuando ustedes se han sentido frustrados o frustradas, lo que sienten en su cuerpo es agradable o desagradable? (Desagradable). Si están de acuerdo, levanten la mano. Sentirse de manera desagradable es una pista que indica que quizá ustedes necesitan calmarse.**  
**Ayer \_\_\_\_\_ (Niño) aprendió dos cosas que puede hacer para empezar a calmarse. Vamos a hacerlo juntos. Primero pongan las dos manos sobre su estómago. Demuestre cómo hacerlo. Luego digan “Basta”. Vamos a practicar haciéndolo dos veces.**
3. **Tania se siente muy frustrada porque no puede atarse los zapatos. ¿Qué puede hacer para empezar a calmarse? Dé tiempo para pensar y pregunte a uno o dos niños o niñas al azar. (Poner las manos sobre el estómago. Decir “Basta”).**  
**Hoy ustedes aprendieron cómo calmarse cuando tienen sentimientos fuertes.**

## Día 3: Práctica de habilidades-Actividad 1

**Buscar pareja a la tarjeta de frustrado** (grupo pequeño, Objetivo 1).

**Materiales:** tarjetas de los Sentimientos (las dos tarjetas frustrado(a) y una tarjeta de cada uno de los sentimientos siguientes: feliz, triste, asustado(a), sorprendido(a), enojado(a) y preocupado(a))

1. Pida al grupo que se siente en el piso o alrededor de una mesa formando un círculo. Presente las dos tarjetas frustrado y frustrada y repase las demás.

2. Presente el juego. **Vamos a jugar un juego de parejas con las tarjetas de los Sentimientos. Ustedes tendrán que encontrar la pareja de la tarjeta “frustrado”.**
3. Coloque la tarjeta de frustrado boca arriba y el resto de las tarjetas boca abajo.
4. Pida a los niños y niñas que uno por uno, volteen las tarjetas diciendo el nombre del sentimiento que muestra y digan si se pueden emparejar con la tarjeta de frustrado.
5. Cuando encuentren la pareja, barajee y coloque las tarjetas de los Sentimientos boca abajo y juegue de nuevo con el siguiente niño o niña.
6. Preste atención y refuerce cuando las niñas y niños usen las habilidades de atención.

## Día 4: Práctica de habilidades-Actividad 2

**Calmarse: manos sobre el estómago, decir “Basta”** (grupo grande, Objetivo 2).

**Materiales:** estrofa 1 de la canción “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”, cartel Cómo Calmarse

1. Canten dos veces la primera estrofa de “Cuando mi sentimiento es muy fuerte”.
2. Presente la actividad. **Vamos a practicar cómo poner las manos en el estómago y decir “Basta”.**
3. Señale estos pasos en el cartel.
4. Lea la situación sugerida, añadiendo en el espacio en blanco las frases que se indican más adelante. Demuestre cómo poner las manos en el estómago y decir “Basta”. Pida que imiten lo que usted hace.
5. Repita el proceso con las otras situaciones o presente usted su propia situación.
6. Preste atención a quienes demuestran hacer los Pasos para Calmarse y haga algún reforzamiento al observar ese comportamiento.

## Situación

Por más que intentas \_\_\_\_\_, no puedes hacerlo.  
Estás muy frustrado(a).

Complete el espacio en blanco con:

- Armar un rompecabezas.
- Subir el cierre de la chamarra.
- Construir una torre alta.
- Ensartar cuentas.
- Vestir a la muñeca.

## Día 5: Actividad

Lea un cuento relacionado con el tema de esta semana.

## Sentimientos fuertes

### Tema

Su hijo o hija está aprendiendo que algunas veces tiene sentimientos fuertes que son desagradables. También está aprendiendo acerca del sentimiento de frustración.

Los niños y las niñas pueden sentir frustración cuando intentan hacer algo realmente difícil y por eso es importante que aprendan a poner las manos en el estómago y decir “Basta” para empezar a calmarse.

Saber cómo calmarse ayuda a su hijo(a) a aprender en la escuela y en la casa.

### Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para que practique cómo calmarse mientras intenta hacer algo realmente difícil, como abrochar su abrigo, atar los cordones de los zapatos o armar un rompecabezas nuevo.

Diga: **Vamos a jugar a “¡Quieto(a)!” mientras abrochas tu chamarra.** Explique el juego. **Vas a empezar a abrochar tu chamarra. Cuando yo diga “¡Quieto(a)!”**, tú te detienes, pones las manos sobre tu estómago y observas si tu cuerpo tiene una sensación desagradable. **Si te sientes frustrado(a), dices “¡Basta!”.** Luego, cuando yo diga “Adelante”, empiezas a abrochar la chamarra otra vez. Jueguen el juego mientras su niño o niña intenta hacer una o dos tareas difíciles.

### Historia



La historia de esta semana es sobre Tania. Tania está intentando atar las agujetas de su zapato. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Tania?** (Frustrada).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara: está llorando. Por lo que está haciendo; es algo realmente difícil).
- **¿Qué puede hacer Tania para empezar a calmarse?** (Puede poner las manos sobre su estómago y decir “Basta”).

**Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Tania. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_